Mente Curiosa

Mente Curiosa - Ano 5, Nº 103 - Junho - 2021

prof.com.partilhando

alto astral

PSICOTERAPIA PARA TODOS

Mesmo sem transtorno diagnosticado, o acompanhamento psicológico pode ser benéfico

ANDA DESMOTIVADO?

Como cuidar do bem-estar no trabalho

SENTIMENTOS DA PANDEMIA

Por que o medo e o luto são necessários nessa fase - e o que fazer para que não se tornem patológicos

A pandemia afetou sua saúde mental?

Com a vacina contra a covid-19 chegando, já é possível ter esperanças de em breve começar a incluir atividades no dia a dia que eram feitas antes da pandemia, como uma festa de aniversário ou uma viagem sem preocupações. Mas, enquanto ainda não sabemos quando poderemos fazer tudo isso, as inseguranças e os medos permanecem. Já faz mais de um ano de descontrole de pandemia e muita gente teve seus altos e baixos, com dias produtivos e dias repletos de ansiedade e nervosismo. Se você é uma dessas pessoas, saiba que cuidar da saúde mental é tão importante como se prevenir do vírus. Para isso, é possível adotar algumas medidas no cotidiano, mas é importante também avaliar se você precisa de ajuda profissional. Saiba mais sobre como lidar com esse turbilhão de emoções! Boa leitura!

Marisa Sei, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO GOODSTUDIO/Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada

prof.com.partilhando

Os efeitos da PANDEMIA

Sintomas de ansiedade se tornaram ainda mais comuns e podem se manifestar fisicamente

Antes da pandemia, o Brasil já liderava o ranking mundial de casos de depressão e ansiedade. Irlanda e Estados Unidos ocupam, respectivamente, o segundo e o terceiro lugares. "Os transtornos de ansiedade afetam mais de 18 milhões de pessoas. A depressão não fica muito atrás, com 5,8% da população diagnosticada, ou seja 11,5 milhões de brasileiros. A ansiedade, em si, é natural do ser humano, no entanto ela se torna um transtorno quando traz prejuízo funcional à pessoa e passa a interferir na rotina", explica a psicóloga Luciene Bandeira Melo, diretora da Psicologia Viva.

Apesar de esses dados continuarem em alta, uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP) realizada em 2020 mostrou que a pandemia de covid-19 não alterou de forma significativa a ocorrência de transtornos mentais. Contudo, os pesquisadores avisam que diagnóstico de transtorno é diferente de sintomas de ansiedade e depressão: esses são ainda mais comuns, especialmente em uma época de mudança de rotina e medos. Durante a pandemia, os sintomas de depressão, ansiedade e estresse afetaram especialmente as mulheres, segundo outro estudo realizado pela USP no período de maio e junho de 2020.

MAIS VULNERÁVEIS

Passado mais de um ano desde o começo da pandemia, as incertezas sobre o futuro ainda permanecem. Por diversos motivos, como medo de perder um ente querido, de contrair a doença, perder o emprego ou mesmo ficar muito mais tempo sem encontrar pessoas amadas, as inseguranças ainda fazem parte do dia a dia de muita gente. "A pandemia continua a colocar em risco a saúde não só física, como também psicológica de milhares de pessoas, que podem sentir um medo que é normal, ocasionado pela situação incomum, ou um mais aterrorizador, que deve ser tratado", aponta a hipnoterapeuta Madalena Feliciano.

Sentir medo ou ansiedade é necessário para a sobrevivência, uma vez que essas emoções acontecem quando há algum risco no ambiente. Porém, quando frequentes e em grande intensidade, podem desencadear problemas mentais até mesmo com sintomas físicos, como respiração ofegante, taquicardia, tremores, falta de ar e sudorese. Por isso, a recomendação é buscar orientação médica ao surgirem esses sintomas, para evitar que o problema se agrave.

MUDANÇA DE HÁBITOS

De acordo com uma pesquisa feita pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) para avaliar como a pandemia afeta a vida do brasileiro, essa situação alterou hábitos que vão além do distanciamento social: quase 35% dos 44.062 entrevistados que já eram fumantes passaram a consumir mais cigarros. Cerca de 40% dos adultos relataram dificuldades em grau moderado ou intenso para a realização das atividades de rotina e de trabalho e mais de um quarto (26%) das mulheres responderam que houve aumento intenso do trabalho doméstico.

Todo esse estresse é capaz de provocar sintomas físicos, inclusive na pele. "A ansiedade constante desregula outros mensageiros bioquímicos responsáveis por nosso humor, sono, temperatura corporal, fome, entre tudo o que fazemos para sobreviver. Isso acontece porque, como sabemos, tudo na vida provém de melhor resultado quando em equilíbrio e nosso organismo precisa estar em homeostase para que tudo funcione bem", explica a esteticista e cosmetóloga Daniela Valentina López, que relata um aumento do número de pacientes com queixas de problemas de pele.

O PÓS-COVID

Como se não bastassem os sintomas provocados pelas inseguranças e até pela falta de perspectiva de um futuro melhor, ainda existe um risco maior de diagnóstico de transtorno psiquiátrico em pessoas que tiveram covid-19. Cientistas da Universidade de Oxford analisaram registros médicos de 69 milhões de pessoas nos Estados Unidos, incluindo 62 mil que tiveram covid-19 e compararam diagnósticos psiquiátricos em sobreviventes da doença com pacientes que tiveram outras infecções do trato respiratório, infecções dermatológicas, grandes fraturas ósseas e pedras nos rins e na vesícula biliar. E 18% dos recuperados de covid-19 receberam um diagnóstico psiquiátrico nos três meses após a doença, número que é quase o dobro de outros grupos de pessoas com as outras doenças analisadas.

A pesquisa não detalhou os motivos para essa porcentagem, mas os cientistas sugerem diferentes possíveis fatores, como efeito neurológico ou biológico do coronavírus, medicações usadas para tratar a doença, ansiedade causada por contraí-la e medos gerais sobre a pandemia. Ainda são necessários outros levantamentos para aprofundar esse tipo de pesquisa.

AUTOCUIDADO É ESSENCIAL

Um pouco de ansiedade e estresse é comum nessa fase mas, se você vem apresentando sinais do problema e isso atrapalha seu bem-estar ou suas atividades diárias, consulte um médico. Identificar a ansiedade ou algum transtorno é o primeiro passo para então adotar medidas que melhorem a qualidade de vida.

FOTOS kanvictory/ Shutterstock Images

Equilibre o TRABALHO E O LAZER

Excesso de responsabilidades e dificuldade de adaptação à rotina de trabalho podem causar estresse. Saiba como organizar sua rotina

Acúmulo de tarefas domésticas e profissionais, medo de perder o emprego, dificuldade de adaptação com o trabalho remoto ou insegurança em permanecer no escritório presencialmente: são variados os motivos relacionados ao trabalho que podem desencadear estresse e ansiedade com as mudanças de rotina impostas pela pandemia. “O home office aqui no Brasil veio como algo avassalador, muitos profissionais nunca tinham tido contato com essa modalidade e tiveram que se reorganizar em meio à confusão. E ainda existe o fator de redução de funcionários, onde profissionais se veem produzindo em dobro. O papel das empresas é repensar e inovar alguns hábitos e dar uma atenção especial também à saúde mental dos colaboradores”, comenta a especialista em estratégia de carreira Rebeca Toyama.

EXCESSO DE TELAS

Como forma de organizar o trabalho de longe, as reuniões diárias por videochamada se tornaram cada vez mais comuns. A comunicação com pessoas queridas também precisou ser limitada a aplicativos de mensagens instantâneas e as telas viraram o momento de lazer ou de estudo. Esse excesso de tecnologia também contribui para o estresse, pois exige uma maior concentração e ficar muito tempo parado na mesma posição. “Percebemos na prática clínica algumas queixas comuns como dores musculares, dores de cabeça, cansaço, queda na produtividade e exaustão emocional. O que fica também característico é as pessoas deixarem de manter os contatos com os amigos e familiares para evitar o uso da videochamada quando não é obrigatório do trabalho”, diz a psicóloga Daniele Nazari, do Zenklub, plataforma de saúde emocional e desenvolvimento pessoal.

Para reduzir a sobrecarga causada pelas telas, Daniele recomenda algumas medidas, como reuniões mais diretas, compartilhamento de trabalho na nuvem ou em aplicativos próprios, evitar ser multitarefas durante o vídeo, esconder a própria imagem na videochamada quando puder (para não se preocupar tanto com a aparência) e ter uma atividade offline de lazer.

O LADO BOM

Muita gente se adaptou bem ao trabalho remoto, já que ele oferece vantagens como poder trabalhar de qualquer lugar, estar mais próximo da família e aproveitar o conforto do lar. Apesar de a porcentagem de trabalhadores que podem realizar as tarefas de casa ainda ser pequena, algumas empresas já pensam em adotar o sistema mesmo após o controle da pandemia, ou pelo menos o modelo híbrido (com alguns dias da semana no escritório, por exemplo).

Para o psicólogo Alexandre Garrett, especialista em RH, essas adaptações mudarão as relações de trabalho e muitas práticas que não eram saudáveis no período pré-pandemia não serão mais aceitas mesmo com a retomada do trabalho presencial. “O home office mostrou a muita gente que é possível trabalhar sem as cobranças excessivas e o assédio moral de alguns líderes. Isso, somado aos benefícios de trabalhar em casa, mudou a forma como as pessoas enxergam o ambiente corporativo”, afirma. Assim, é fundamental que as empresas já estejam atentas à necessidade de rever suas políticas de pessoas. “Será necessário um trabalho árduo

com líderes que têm um histórico de cobranças mais duras. As pessoas serão menos tolerantes com esses tipos de comportamento e os conflitos resultantes podem desestabilizar a equipe como um todo", avisa.

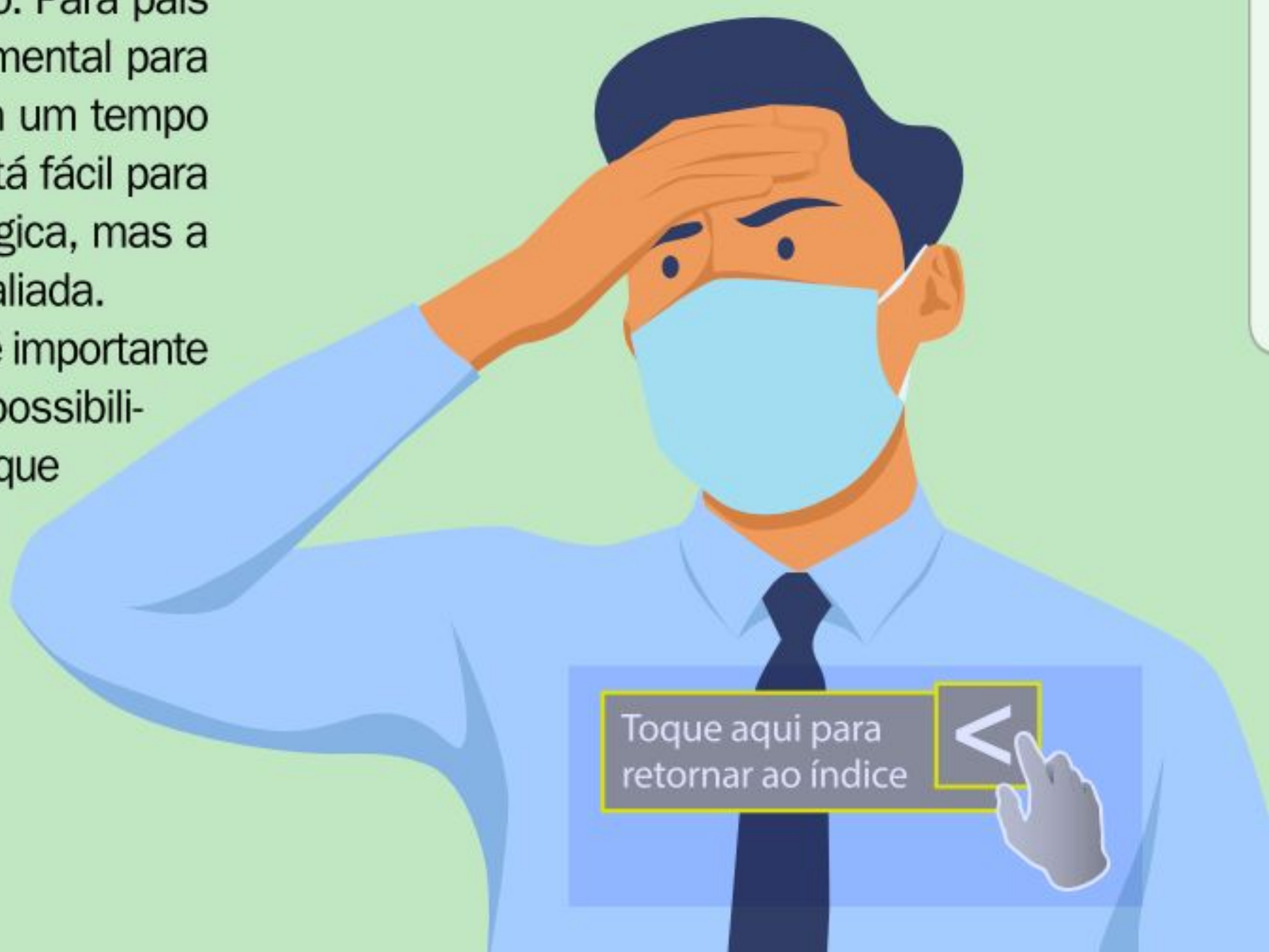
Um trabalho conjunto entre líderes e psicólogos desde já pode preparar empresa e funcionários para a nova rotina de trabalho, seja ela remota, presencial ou híbrida, colaborando com a saúde mental de todos os colaboradores.

DIA A DIA MAIS SAUDÁVEL

A especialista em estratégia de carreira Rebeca Toyama e a diretora executiva da EDC Group, Grazi Piva, elaboraram algumas dicas para amenizar o estresse causado pelo trabalho. Sem se cobrar tanto, experimente aplicá-las na sua rotina, pensando sempre no seu bem-estar:

- **Tenha rotina:** organize a sua rotina de trabalho como se estivesse sendo exercida presencialmente. Com uma definição específica para iniciar e finalizar o expediente, será mais fácil administrar o trabalho home office e ter períodos de descanso. Para pais e mães, tal organização é fundamental para que as crianças também tenham um tempo de convivência com eles. Não está fácil para ninguém e não existe receita mágica, mas a rotina será sempre uma grande aliada.
- **Aprenda a dizer não!** Isso é importante para definir prioridades. O "não" possibilita você chegar mais perto daquilo que deseja e coloca você como protagonista da sua história. Quando aprendemos a dizer não, aquele espaço para terceirizar a culpa para o outro some, pois já não existe mais alguém pautando a nossa existência, ou seja, você assume as suas rédeas.
- **Avalie o seu humor:** no início ou final do dia anote seu pior e melhor momento; após algum tempo de anotações, você terá uma lista de estressores e promotores de bem-estar reveladora. Semanalmente analise sua lista, evite deixar passar muito tempo, para que os estressores não integrem de forma definitiva em seu estilo de vida, lembre que eles nem sempre existiram na sua rotina. Dentre os estressores, verifique quais estão relacionados a escassez de tempo ou recurso material e busque estratégias para solucionar essa questão. "Gaste mais tempo analisando sua lista de melhores momentos para aprender o que lhe dá prazer, e comece a criar um estilo de vida que te leve ao encontro do bem-estar. Não responsabilize seu trabalho por lhe trazer tudo de bom que a vida tem para oferecer", recomenda Rebeca.

FOTOS Marciano Graphic/Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice <

Ajuda da PSICOTERAPIA

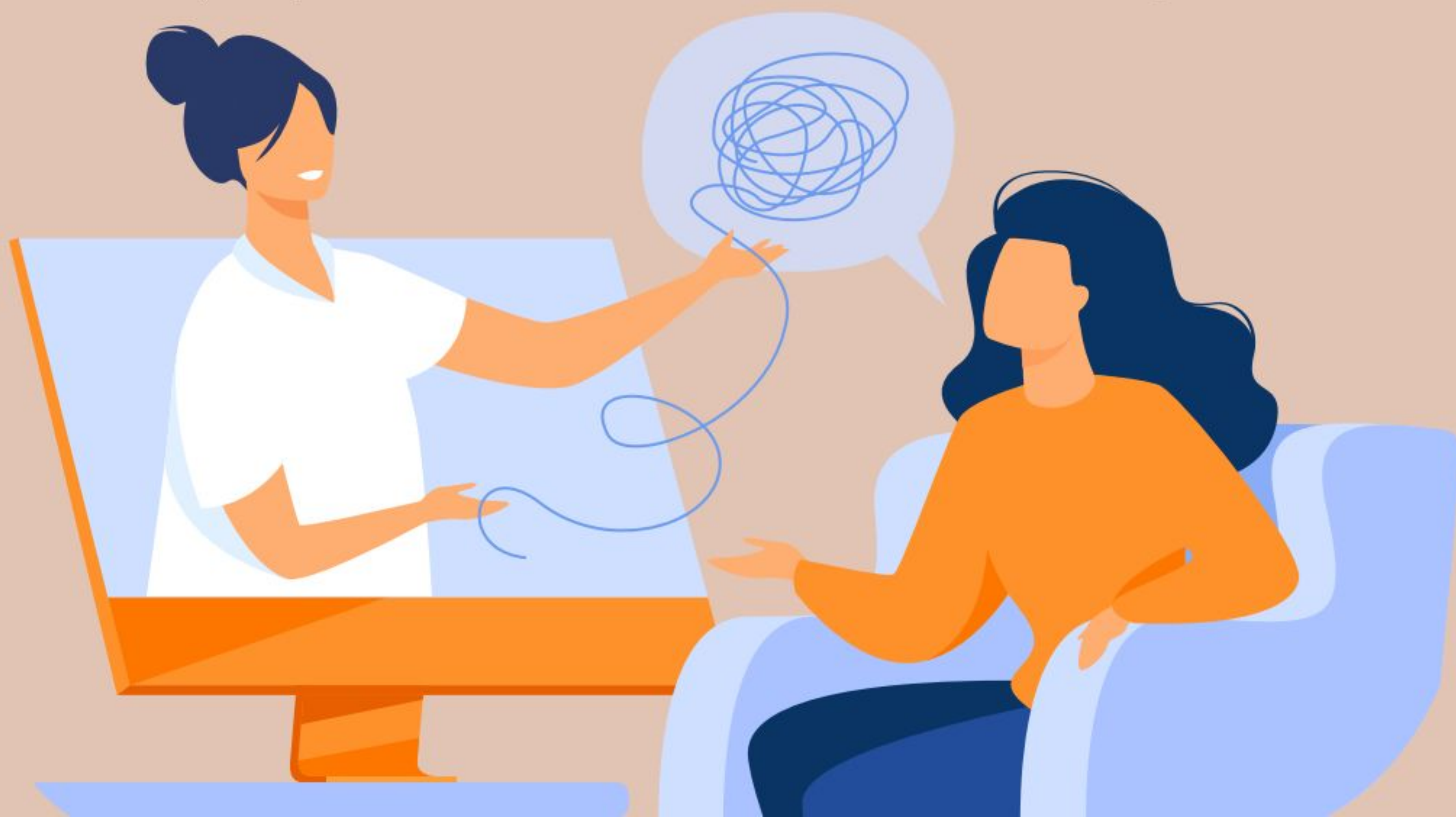
O atendimento psicológico é benéfico não só em casos de transtornos, mas para ajudar as pessoas a passarem por situações difíceis sem tantos prejuízos

A ansiedade e o estresse podem se manifestar em diferentes intensidades, por isso, é importante que cada pessoa seja avaliada por um profissional capacitado, inicialmente para identificar o problema e depois tratá-lo da maneira mais adequada. "Casos leves podem ser conduzidos apenas com psicoterapia, já os casos moderados a graves requerem uso de medicamentos específicos e podem ser aliados à psicoterapia", afirma a psiquiatra Priscila Hage Bonicontro, credenciada da Paraná Clínicas.

Mesmo que nenhum transtorno seja diagnosticado pelo médico, é possível combater os sintomas de ansiedade que incomodam com algumas medidas simples, que vão desde mudança de hábitos até a psicoterapia, ou seja, um autocuidado diário. A psicoterapia promove o autoconhecimento e ajuda a lidar melhor com os sintomas no dia a dia.

UMA AJUDA E TANTO

"Especialmente nessa época de pandemia, foi despertado em nós a necessidade do cuidado emocional. Então não necessariamente você precisa ter um diagnóstico de transtorno mental para buscar a psicoterapia. Todos nós temos alguma dificuldade em lidar com situações da vida, seja relacionada a questão profissional, a questão sentimental, relacionamento ou emocionais, como lidar com ansiedade, com o luto, e dificuldade de receber o diagnóstico de uma doença, por exemplo", diz a psicóloga Ingrid Cancela, da TopMed.

Não é todo mundo que consegue passar tranquilamente por fases de mudança e situações difíceis como a pandemia. Dados da Ipsos mostram que 53% dos brasileiros afirmam que a saúde mental piorou desde o começo da pandemia. E segundo informações da Associação Brasileira de Psiquiatria, 59% dos profissionais associados perceberam um aumento de até 25% nas consultas desde março do ano passado. "A psicoterapia é fundamental porque, primeiro, você não precisa lidar com as situações na sua vida sozinho, você pode ter um suporte para lidar com isso, e nada melhor do que ter um profissional capacitado. E na psicoterapia pode-se trabalhar o autoconhecimento, identificar as questões da vida que não estão funcionando, como modificar e trabalhar os conceitos que podem estar atrapalhando seu presente que aconteceram no seu passado, enfim, a psicoterapia é essencial para aprendermos a lidar com aquilo que não temos a obrigação de saber", complementa Ingrid.

PARA MELHORAR O DIA A DIA

Qualquer pessoa que tenha uma queixa, seja de sintomas ansiosos, comportamento, padrões de pensamentos, entre outros, pode se beneficiar da psicoterapia. Contudo, o psicólogo Cláudio Melo, da Holiste Psiquiatria, avisa que a prática não deve ser encarada como um hobby, e sim como um instrumento importante de desenvolvimento pessoal. "É uma prática que implica alguns sacrifícios e muito investimento pessoal, portanto necessita de um bom motivo para lançarmos mão desse instrumento".

Por outro lado, é importante ressaltar que a psicoterapia é essencial, e não supérflua, para tratar casos de transtornos mentais e não apenas para isso. Mesmo considerada mentalmente saudável, uma pessoa que sinta que precisa de ajuda para lidar com determinadas situações ou questões, em qualquer fase da vida, não só durante a pandemia, pode e deve buscar um psicólogo - é preciso quebrar o paradigma de que psicoterapia é só para quem tem algum problema diagnosticado. "Em tempos difíceis como o que estamos passando, diante da imposição de novos hábitos e de uma nova condição de convívio social, as pessoas têm procurado mais o apoio psicoterápico e descoberto a importância dessa prática não só no cenário emergencial que vivemos, mas também em suas vidas pessoais, para além dessa condição passageira", completa o psicólogo.

COM SEGURANÇA

Também por causa da pandemia, muita gente evita sair de casa para evitar ao máximo a exposição ao vírus, porém isso não é motivo para deixar de buscar uma psicoterapia. O Conselho Federal de Psicologia permite o atendimento online, por isso, você nem precisa sair de casa para se consultar com um psicólogo. Em alguns casos, contudo, o profissional pode pedir que as consultas sejam presenciais - assim, a possibilidade de atendimento via dispositivos eletrônicos deve ser avaliada pelo terapeuta junto com seu paciente.

SERVE PARA TODO MUNDO?

Há quem já tenha tentado resolver questões na psicoterapia e sentido que o tratamento não foi eficaz ou que esse tipo de terapia não serve para qualquer pessoa. No entanto, existem diferentes linhas de psicoterapia (como psicanálise, terapia cognitivo comportamental, Gestalt, entre outras) e em cada uma delas o psicoterapeuta usa um método diferente para avaliar o paciente e conduzir as sessões. Assim, caso você não se adapte a uma linha, pode experimentar outra ou até mesmo tentar trocar de profissional na mesma linha.

FOTOS SurfsUp/Shutterstock Images

Como lidar com TANTOS SENTIMENTOS?

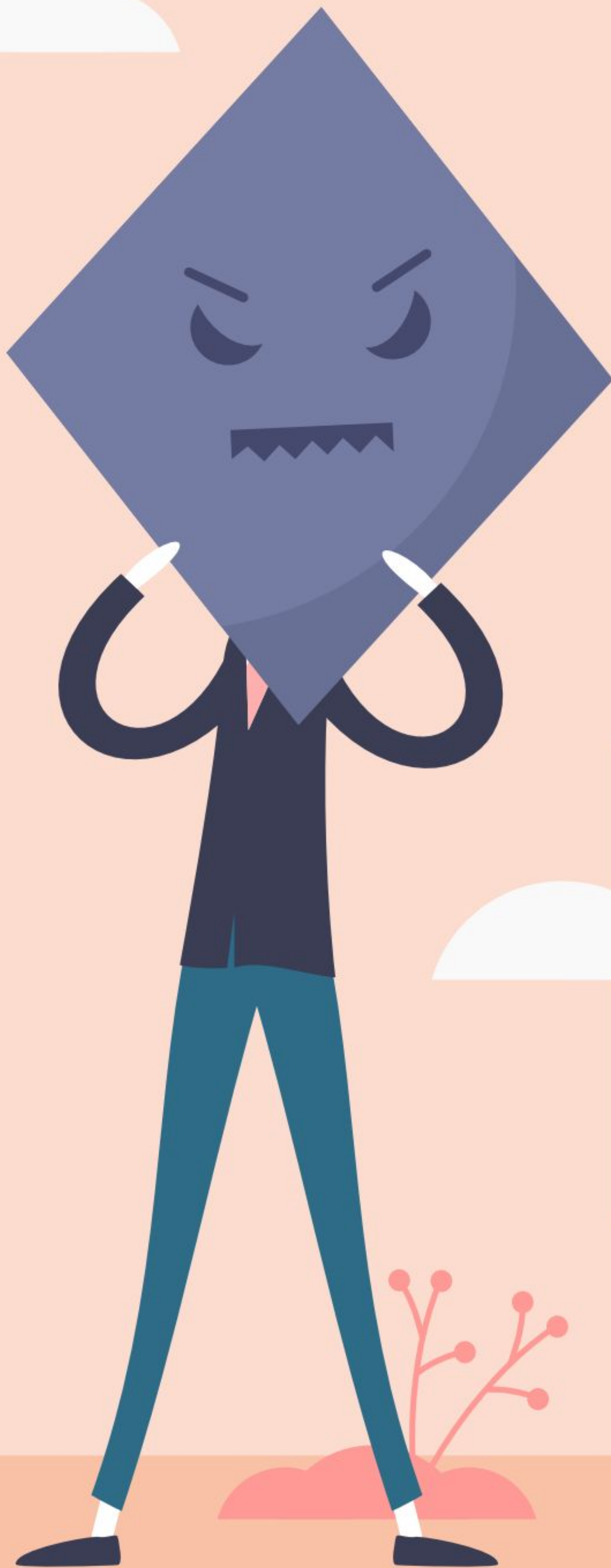
A ajuda profissional é necessária a partir do momento que sensações como medo, tristeza e insegurança passam a atrapalhar o dia a dia ou a manifestar sintomas físicos

Já falamos da importância de buscar orientação médica para analisar a intensidade de emoções como ansiedade e nervosismo e se são sintomas de transtornos psiquiátricos. Independentemente do diagnóstico, é possível tomar algumas medidas no dia a dia para controlar melhor essas emoções e ter uma rotina mais prazerosa. Se houver tratamento recomendado pelo médico, é fundamental segui-lo à risca e adotar essas medidas como complementares. Caso não haja a necessidade de tratamento médico, esses hábitos já vão ajudar muito a melhorar a qualidade de vida.

NEM EXCESSO, NEM FALTA

Como estamos vivendo uma pandemia, com risco de adoecer e/ou contaminar o próximo, a preocupação com a saúde é necessária, porém apenas para tomar todos os cuidados necessários. Assim, um pouco de insegurança é importante para preservar nosso senso de proteção. "Tenho visto as pessoas se descuidarem com as atitudes básicas quanto à prevenção de contaminação e controle da pandemia. Isso é reflexo da perda do medo que nos mobilizou no início disso tudo. Contudo, também vejo o oposto: as pessoas projetam seus medos internos mal resolvidos no risco de contaminação e potencializam os cuidados e o sofrimento psíquico", afirma o psicólogo Claúdio Melo, da Holiste Psiquiatria.

Ou seja, sintomas ansiosos e depressivos podem ganhar uma nova proporção nessa situação, mas podem ser frutos de outras questões internas do indivíduo, que vieram à tona com a mudança de rotina e os medos - daí a importância da psicoterapia. Outras sensações que podem surgir é o desânimo e a desmotivação, especialmente pela dificuldade de encontrar atividades de lazer e pela falta de perspectiva, seja no trabalho ou em outras áreas da vida. "Pesquisadores já têm identificado uma nova sensação para 2021 por conta da pandemia, que é o definhamento, é olharmos a nossa vida através de um vidro embaçado. É a sensação de que a vida não vai para frente e todos os dias são iguais", relata a psicóloga Ingrid Cancela, da TopMed.

É possível lidar com esses sentimentos no dia a dia, contudo eles não podem ser paralisantes. Ou seja, caso a ansiedade, o nervosismo ou o desânimo comecem a atrapalhar

as atividades diárias, impedindo de continuar a trabalhar, manter as relações sociais mesmo que à distância ou cuidar da própria saúde, por exemplo, passam a se tornar patológicas, exigindo ajuda profissional.

"POSITIVIDADE TÓXICA"

Aceitar esses sentimentos, em primeiro lugar, é essencial para buscar uma forma de lidar com eles. Enxergar o lado positivo das situações é importante, desde que as dores não sejam ignoradas. Um assunto que ainda está sendo bastante discutido, aliás, é a positividade excessiva, ou a ostentação da felicidade nas redes sociais, especialmente por influenciadores digitais. Durante a pandemia, muitos desses influenciadores incentivaram manter apenas bons pensamentos e alguns, inclusive, continuaram a manter a rotina de antes da pandemia. O problema é que as publicações nas redes sociais são apenas um pequeno recorte da vida de cada usuário e divulgar apenas os momentos felizes e bens materiais pode fazer os seguidores acreditarem que uma vida sem sentimentos de ansiedade ou tristeza é possível, levando à frustração.

"'A tristeza é senhora desde que o samba é samba é assim...', diz uma bela música de Caetano Veloso. Isso não significa que devemos cultuar a tristeza de forma exaustiva, mas devemos incluí-la em nossa existência. Vivemos um imperativo de felicidade em nossa sociedade atual, das publicações repletas de felicidade nas redes sociais à negação do luto na classificação internacional de doenças, estamos por esquecer a importante função psíquica do medo, da tristeza, do luto, etc.", diz o psicólogo Cláudio Melo. Segundo o profissional, enquanto o medo prepara para o perigo, o luto permite redirecionar os investimentos psíquicos e, quando se foge desses sentimentos, deixa-se de amadurecer.

É bom destacar também que cada pessoa lida com as situações da vida de uma forma. "Acredito que todos fomos afetados nessa pandemia, mas existem pessoas que, por fatores como histórico de vida, temperamento, personalidade e conceitos que ela desenvolveu na experiência de vida, têm mais facilidade para lidar e se adaptar com mudanças do que outras. Isso não significa que ela não tenha dificuldades, mas sim que consegue lidar com situações de pressão, de escassez, de uma forma que funcione para ela. E outras pessoas, pelos mesmos fatores, não desenvolveram essas habilidades e por isso têm mais dificuldades para lidar com mudanças, principalmente as extremas como esse processo de pandemia", explica Ingrid Cancela.

LIDANDO COM O LUTO

Muitas pessoas também tiveram e ainda têm que lidar com o luto por ter perdido pessoas queridas na pandemia, seja pela covid-19 ou por outros motivos. Mesmo com as restrições no contato social, o apoio de pessoas próximas é fundamental nesse processo. "Freud chamou de 'trabalho de luto' a esse processo de elaboração psíquica diante de uma grande perda. É necessário que encaremos dessa forma, como um trabalho, que precisa de um tempo específico, que passa por fases e demanda dedicação e apoio de outros", destaca o psicólogo.

Cada pessoa também tem seu próprio tempo para elaborar essa perda e pode ou não precisar de apoio de profissionais como psicólogos e psiquiatras. "É preciso saber que ele tem uma saída, é necessário que estejamos acompanhados nessa travessia, a fim de não perder a esperança e ficar eternamente presos na escuridão desse percurso. O apoio das pessoas próximas e dos processos terapêuticos ajuda a manter a caminhada até a saída desse túnel", completa.

FOTOS VectorMine/Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Cuidados no DIA A DIA

Hábitos saudáveis e mudanças na rotina ajudam a passar pela pandemia com menos estresse e ansiedade

Alguns hábitos são capazes de ajudar bastante a aliviar os sintomas de ansiedade ou a ter mais disposição para levar os dias nessa rotina de pandemia. “Todos os fatores que vamos listar precisam contribuir com o prazer e a motivação diária que necessitamos”, destaca a psicóloga Ingrid Cancela, da TopMed. Antes de dar as dicas, a recomendação principal é: modifique o que não está dando certo. O autoconhecimento é um fator mais importante para a saúde mental pois, identificando o que causa os sintomas e o que promove bem-estar, é possível ir moldando aos poucos a rotina a fim de ter mais qualidade de vida.

ENCONTRE SEU PROPÓSITO

“A primeira orientação que dou é resgatar ou buscar - para quem ainda não fez isso - o propósito de vida. Quando entendemos nosso propósito de vida, olhamos para aquilo que precisa ser modificado de forma muito mais estratégica”, pontua Ingrid. Tire um tempo para observar todas as áreas da sua vida e refletir se as suas ações em cada uma delas estão de acordo com o seu propósito. Por exemplo: o seu trabalho traz a satisfação que você espera? Se você valoriza a família, está tendo o carinho e o respeito

recíprocos para cultivar as relações? Se você tem um relacionamento amoroso, ele tem mais pontos positivos do que negativos?

Muitas vezes, a insatisfação também pode vir da necessidade que sentimos em agradar a alguém, em vez de fazer o que realmente queremos. Por isso, saber quem se é o que se espera da vida é fundamental para ter motivação para começar ou continuar algo.

MUDE O RUMO SE FOR PRECISO

“O segundo ponto é identificar na sua rotina o que não funciona mais. Às vezes nós clicamos no botão automático e estamos vivendo um dia a dia que já não dá certo há muito tempo, mas temos dificuldades de sair dessa situação porque muitas mudanças já estão ocorrendo e mais uma geraria sensação de desconforto”, indica a psicóloga. Permanecer em um trabalho que não traz mais prazer e nem reconhecimento pelo medo de encarar um emprego novo, ou em um relacionamento só por medo de ficar sozinho são alguns exemplos de permanecer na zona de conforto. É claro que não convém tomar atitudes precipitadas, como pedir demissão do emprego sem ter um plano B. Porém, continuar em uma situação desconfortável também não é benéfico. Assim, o ideal é encontrar o equilíbrio, pensando bem sobre o que as esco-

lhas podem gerar e tomando decisões para buscar melhores resultados.

Modificar a rotina também é válido para exemplos mais simples, como buscar um local mais apropriado para a concentração caso o trabalho seja remoto; encontrar alternativas para uma alimentação mais saudável se você não gosta de cozinhar; adaptar os exercícios em casa para algo que você consiga e goste de fazer. "Para algumas pessoas, mudar é um momento desconfortável, não é algo fácil, mas é necessário, pois se não há mudança de rotina, isso acaba interferindo no humor, na concentração e na atenção em todas as áreas da vida", diz a psicóloga, que recomenda avaliar o que está funcionando e o que não está, e fazer planejamentos diários das atividades, mudando horários se necessário e buscando formas mais interessantes de realizá-las.

ATENÇÃO À QUALIDADE DO SONO

Dados de uma pesquisa realizada pela empresa Royal Philips e divulgados em 2020 mostram que os brasileiros estão mais propensos a sofrer de condições que afetam o sono em comparação

ATENÇÃO AOS SINAIS DO BRUXISMO

Um dos problemas que podem aparecer durante o sono é o bruxismo, caracterizado pelo ato involuntário de pressionar ou ranger os dentes. Esse problema pode ser provocado por uma desarmonia no formato da arcada dentária ou como sintoma de ansiedade e estresse. O cirurgião dentista Willian Ortega relata uma maior procura no consultório desde o ano passado por problemas relacionados a essa condição. "O bruxismo tem diversos sinais que se manifestam de maneiras diferentes em cada pessoa, por isso são difíceis de perceber se você não sabe o que está procurando. Um indício que vale a pena observar é a dor de cabeça ou no rosto muito intensa, logo quando acorda, indicando que você provavelmente está forçando os dentes durante a noite", alerta. O tratamento é focado em reduzir a dor e preservar os dentes, já que a condição não tem cura. Na maioria dos casos, é indicado o uso de placa dentária, produzida sob medida para proteger os dentes do impacto. "Buscar formas de relaxar e diminuir a ansiedade, como uma leitura leve, filmes, jogos de diversão, meditação ou qualquer outra atividade que cause prazer e relaxamento também é importante para o tratamento", acrescenta Ortega.

com o resto do mundo. Apesar disso, poucos deles buscam medidas para dormir melhor: apenas 6% daqueles que possuem apneia usam algum tipo de terapia do sono e 39% dos entrevistados usam o smartphone antes de dormir ou assim que acordam. O sono de qualidade é fundamental para a saúde mental, por isso, avalie como estão suas noites e, se tiver qualquer problema para iniciar ou manter o sono, modifique sua rotina.

"A falta de sono interfere nas escolhas que vamos fazer durante o dia, pois não estaremos com boa concentração, e também vai afetar o nosso humor. Avalie o que você está fazendo antes de dormir e busque atividades que relaxem durante a noite", recomenda Ingrid. Reduzir as luzes de casa, desligar os aparelhos eletrônicos e preparar o ambiente pelo menos meia hora antes de se deitar (deixando o quarto organizado e em uma temperatura adequada, por exemplo) podem promover uma noite mais tranquila.

EXERCITE-SE FAZENDO O QUE GOSTA

Praticar exercícios regularmente vai bem além de cuidar da boa forma. Eles são importantes para a saúde física e mental, já que cuida do sistema cardiovascular, dão mais disposição e liberam neurotransmissores que agem como analgésicos naturais e promovem sensação de bem-estar. Contudo, o ideal é buscar uma atividade que você goste de fazer, para que ela seja uma hora de lazer, e não apenas uma obrigação. "Algumas pessoas afirmam que estão se exercitando, mas não estão se identificando com o que estão fazendo. É importante sentir prazer durante a atividade", ressalta Ingrid.

Há variadas opções de exercícios físicos e, para descobrir qual se encaixa melhor ao seu perfil, experimente algumas. Se você nunca praticou atividade física, consulte um médico antes de iniciar. Mas se você já está acostumado com a rotina de treinos, que tal tentar plataformas online que dão orientações para a prática de exercícios dentro de casa? Vale até se aventurar em algo que você nunca praticou, como uma dança ou yoga, desde que respeite seus próprios limites.

FOTOS Rochelle Connolley/ Shutterstock Images

Ano 5, Nº 103 - 2021

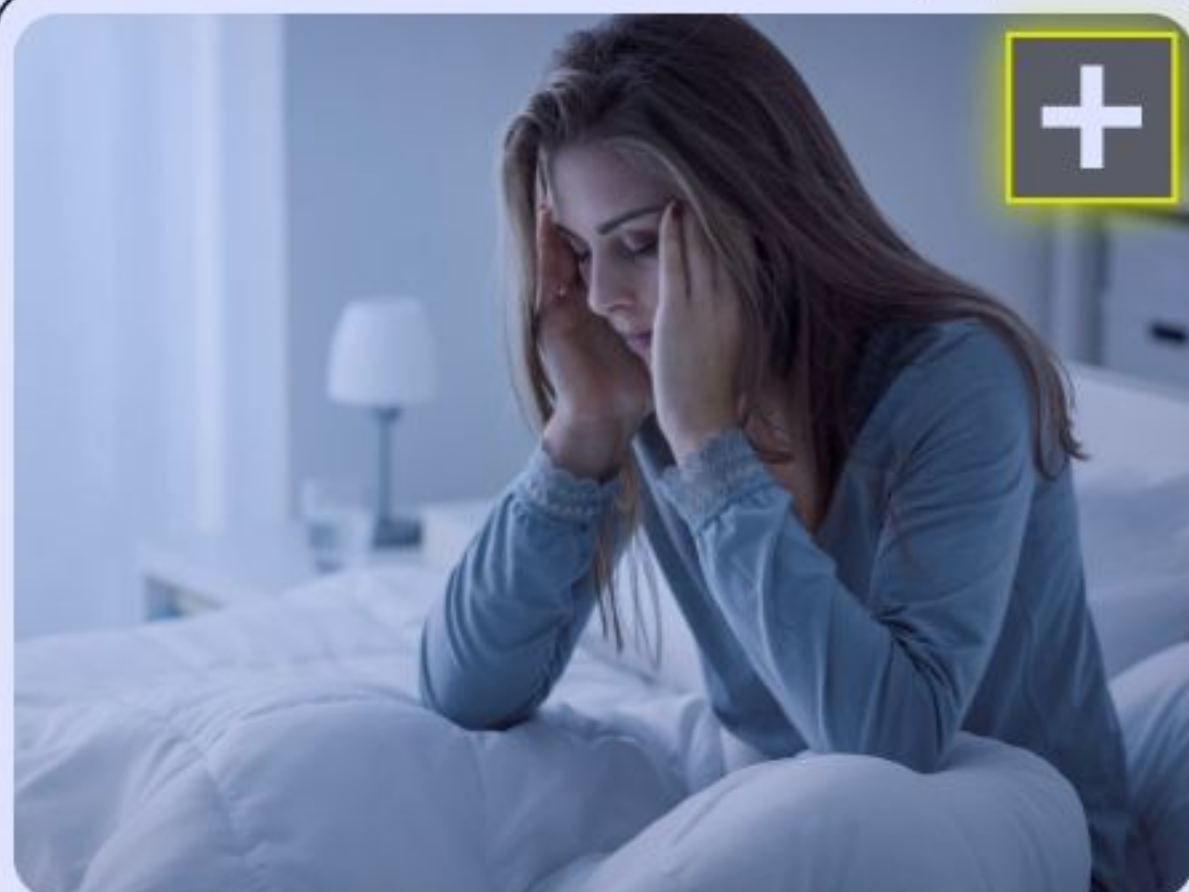
Editoras Lirian Pádua e Marisa Sei
Design Roberta Lourenço e Tácia Mota

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **MARKETING** Flaviana Castro **ENDEREÇOS BAURU** Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878 **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, no 111, Centro, CEP 01050-904, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 98115-8093 De segunda a sexta, das 8h às 18h sac@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **ANUNCIE** E-mail flaviana.castro@astral.com.br Fone (11) 3048-2900

©2021 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

QUER MAIS CONTEÚDO?
Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre prevenção de doenças e bem-estar!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site

ENTENDA AS CAUSAS DA INSÔNIA E COMO TRATAR

FITOTERÁPICOS: O QUE SÃO E QUANDO USAR

O IMPACTO DO PUERPÉRIO NA VIDA DAS MULHERES

FIBROMIALGIA AFETA SAÚDE FÍSICA E MENTAL